



Kennismaken met Handbal

Handbal is een erg aantrekkelijk spel voor het basisonderwijs. Vanuit eenvoudige lummelspelen is een voortzetting in de richting van handbal een logische stap. Het Nederlands Handbal Verbond vindt het belangrijk dat leerlingen op een leuke en uitdagende manier kennismaken met de basisprincipes van handbal. De lessen die hier zijn uitgewerkt proberen een brug te slaan tussen het bewegingsonderwijs in school en de handbalvereniging, waar de jeugd zich verder kan ontwikkelen in het handbal. De lessen zijn primair bedoeld voor sportkennismaking-projecten, waarbij ook de handbalvereniging actief betrokken kan worden.

Het gaat om een drietal series van drie lessen:

- Een serie van drie kennismakingslessen die gegeven wordt *binnen schooltijd* in school;
- Een serie van drie kennismakingslessen die gegeven wordt *na schooltijd* in school aan kinderen die hierin geïnteresseerd zijn;
- Een serie van drie lessen die worden gegeven *binnen de vereniging* en die gericht zijn op de kinderen die vanuit dit traject zich willen aanmelden bij de vereniging.

De lessen zijn uitgeschreven op leskaarten. Belangrijk is dat de lessen op een aansprekende manier kennismaken met de basisprincipes van handbal. Dat betekent: veel beurten en herhalingen, geen lange wachttijden, spelen in kleine groepjes en een aanbod waaraan iedereen kan deelnemen.

Ter ondersteuning van de leskaarten is een CD-Rom bijgevoegd met voorbeeldlessen.

De serie leskaarten is als volgt opgebouwd:

Voor de eerste serie van drie lessen (binnen schooltijd):

1. Overzichtskaart les 1 tot en met 3
2. Leskaart station 1: Keeperspel
3. Uitbouwkaart Keeperspel
4. Leskaart station 2: Pilonbal
5. Uitbouwkaart Pilonbal
6. Leskaart station 3: Mikken
7. Uitbouwkaart Mikken
8. Eindspel Handbal
9. Uitbouwkaart Eindspel Handbal

Voor de tweede serie van drie lessen (na schooltijd):

1. Overzichtskaart les 4, 5 en 6
2. Leskaart les 4: De inleiding en Ronde 1 (Werpen en vangen)
3. Leskaart les 4: Ronde 2 (Doel schieten: sprongworpeest)
4. Leskaart les 4: Ronde 3 (Spelen in kleine groepen)
5. Leskaart les 4 en 5: Afsluiting
6. Leskaart les 5: De inleiding en Ronde 1 (Werpen en vangen)
7. Leskaart les 5: Ronde 2 (Doel schieten)
8. Leskaart les 5: Ronde 3 (Spelen in kleine groepen)
9. Leskaart les 6: Toernooi spelen

Voor de derde serie van drie lessen (bij de vereniging)

1. Overzichtskaart les 7, 8 en 9
2. Leskaart les 7:
 - Thema 1: Tippen in beweging
 - Thema 2: Sprongworp in beweging
3. Leskaart les 8:
 - Thema 1: Tippen in beweging/bal veroveren bij tippen
 - Thema 2: Passeren zonder bal gevolgd door sprongworp in beweging
4. Leskaart les 9:
 - Thema 1: Tippen in beweging/schot op doel
 - Thema 2: Passeren met of zonder bal gevolgd door sprongworp in beweging

Bij de lessuggesties is uitgegaan van de afmetingen van de standaardgymzaal. Dat betekent dat zo optimaal mogelijk gebruik gemaakt moet worden van de ruimte en kleine aanpassingen soms nodig zijn. Het spel handbal komt beter tot zijn recht in grotere ruimten, bijvoorbeeld in een sporthal. Maar de eerste kennismaking bij de kinderen in de eigen school is ook erg belangrijk.

Bij de lessen worden veel didactische tips gegeven en suggesties voor verandering. Ook zijn er uitbouwkaarten ontwikkeld die bijvoorbeeld in extra lessen kunnen worden toegepast. Ga echter spaarzaam om met al deze tips en suggesties. Observeer eerst goed of de kinderen gebaat zijn bij een bepaalde verandering. Ga dus zeker niet alle suggesties tegelijk toepassen. De ervaring heeft geleerd dat de leskaarten voldoende suggesties bevatten voor leuke en leerzame lessen en dat de kinderen het juist fijn vinden om ook een paar keer spelvormen te herhalen.

De meeste lessen eindigen met een eindspel handbal. In de eerste lessen van de series zal hiervoor wat minder tijd overblijven, maar in de tweede en derde lessen als de kinderen er al wat meer bekend mee zijn zal er zeker meer tijd overblijven om de les te beëindigen met een echt handbalspel.

Tot slot: De lessen zijn ontwikkeld in een samenwerking tussen het NHV en de Stichting voor Leerplanontwikkeling (SLO). Een woord van dank aan de facilitering van NOC*NSF en VWS en de leraren die de lessen uitprobeerden.

Veel succes,

Namens het NHV

Nicolien de Wit
Martin Booiman
Henk Groener



Aandachtspunten voor de lesgever van de vereniging

(die de lessen op school verzorgt)

Het doel van deze lessen is kinderen kennis te laten maken met handbal. Bij het samenstellen van de lessen moet er voldoende tijd voor een eindspel overblijven. Werk vooral met kleine groepen met veel aandacht voor herhaling en uitdagende bewegingssituaties (zie leskaarten).

Afspraken met de leerkracht:

- Vraag de leerkracht om daadwerkelijk te helpen bij de les;
- Vraag de leerkracht de 'orde' te bewaken, zij kennen de omgangsregels, zij kennen de kinderen;
- Vraag de leerkracht gelijkwaardige groepen (qua spelniveau) samen te stellen, zij kennen waarschijnlijk het speelniveau van de leerlingen;
- Vraag naar de eindtijd van de les.

Waar moet je zelf op letten:

- Zorg dat je op tijd aanwezig bent;
- Kom in sportkleding;
- Zet zoveel mogelijk materiaal van tevoren klaar. Lukt het organisatorisch niet om dit al in de zaal te plaatsen, zet het dan alvast klaar langs de lijn of vooraan in de toestellenberging;
- Ballen klaarleggen in een omgekeerde kastkop of korfbalmand;
- Ruim klein materiaal direct op als je het niet meer nodig hebt, laat het niet slingeren. (let op veiligheid!)
- Laat de kinderen bij binnenkomst plaatsnemen op banken of op één van de zijlijnen;
- Tel voor je begint met hoeveel kinderen je te maken hebt;
- Stel jezelf kort voor;
- Houd de uitleg kort en krachtig;

- Maak met de kinderen van te voren duidelijke afspraken;
- Zorg dat je een fluitje bij je hebt om de groep weer te verzamelen, 1 keer fluiten betekent: gaan zitten, de bal naast je neerleggen en luisteren.
- Zorg dat de kinderen jou allemaal kunnen zien en jij de kinderen;
- Ga niet te dicht op de groep staan, houd overzicht.
- Doe een oefening zelf voor of laat kinderen het voordoen.
- Het indelen van teams op verschillende manieren;
 - De leerkracht gelijkwaardige groepen (qua spelniveau) laten samenstellen
 - Kinderen delen door het aantal benodigde groepen en daarna de eerste kinderen groep 1, de tweede kinderen groep 2 enz.
 - Aftellen; 1, 2, 1, 2, enz. of 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4, enz.
 - Bij grotere groepen kinderen bij voorkeur zelf niet laten kiezen (teleurstelling voor de kinderen die als laatste blijven zitten)



Betekenis gebruikte symbolen

 	Spelers/Aanvallers
 	Spelers/Aanvallers met bal
 	Spelers/Verdedigers
	Bal
	Schot op doel
	Loopweg
	Balweg
	Tippen met bal
	Pilon
	Bank
	Turnmat (afzet)
	Valmat of twee turnmatten (doel)
	Kast
	Springplank
 	Kastdeel of mand met ballen



Overzichtskaart Kennismaken met Handbal

Les 1, 2 en 3
groep 6

Lesplan les 1 tot en met 3

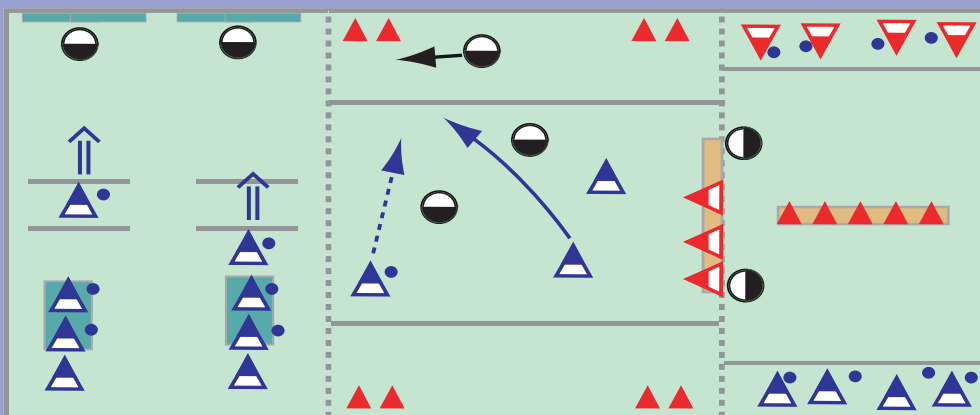
A. Inleiding: Vrij spelen met de bal (5 minuten)

B. Werken in groepen met onderstaande activiteiten (3 keer 10 minuten)

1. Keeperspel 2. Pilonbal 3. Mikken

C. Eindspel: Handbal (10 minuten)

In de eerste les blijft voor het eindspel over het algemeen wat minder tijd over.
Probeer in les 2 en 3 wat meer tijd te besteden aan het eindspel.



Opdracht

Loop naar voren en probeer vanaf de lijn een doelpunt te maken.

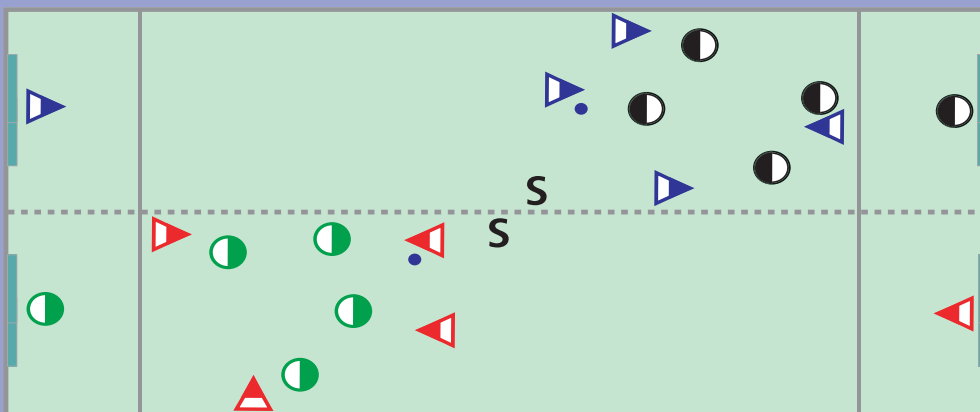
Opdracht:

Probeer via samenspel vanuit het speelveld een van de pilonnen om te gooien.

Opdracht:

Probeer zo hard mogelijk de meeste pilonnen van de bank af te gooien.

Eindspel: Handbal

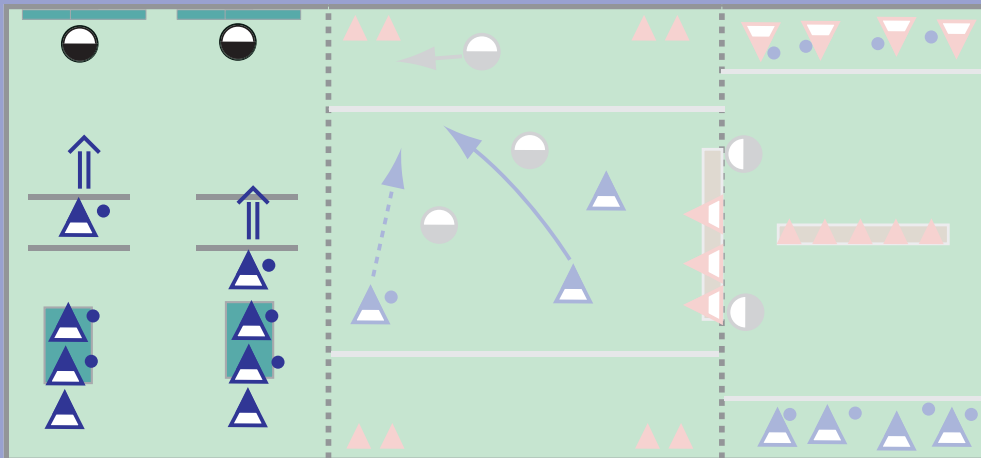


Opdracht

Probeer via samenspel de bal in het doel van de tegenpartij te gooien. (Bij valmatten telt de voorkant van de mat als doelvlak)



Leskaart station 1: Keeperspel



Organisatie:

station met 10 kinderen

- Kinderen verdelen in twee groepen van 5 spelers, waarvan 1 keeper

Arrangement:

- 2 x 2 ballen (foamballen handbalformaat)
- 2 x 2 matten tegen muur als doel (ong. 3 m. bij 1,2m.)
- Lijn op 4 meter van doellijn, lijn op 5 meter van doel
- 2 strepen als wachtplek, of streep op 7 meter als wachtplek
- voorste 2 kinderen met bal
- afbakening aan de zijkant, zodat ballen niet ver weg rollen

Opdracht

‘Loop naar voren en probeer vanaf de lijn een doelpunt te maken.’

Regels

- Je mag niet meer dan 3 passen maken
- Je haalt je eigen bal op en geeft deze door aan de volgende speler
- Als de keeper de bal heeft geeft deze hem terug aan de speler
- Als iedereen twee keer is geweest, wisselen van keeper

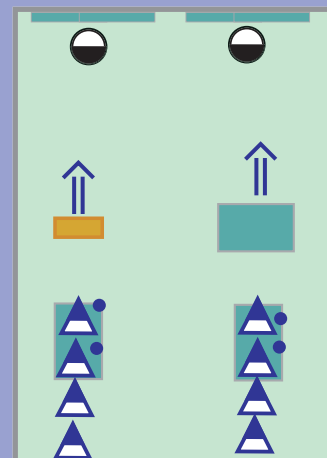


Loopt het?	tips
Komen ballen te vaak in het andere vak?	Plaats een kast of mattenwagen tussen de doeltjes
Geven de kinderen elkaar de bal?	- Wijs een kind aan om naast het veld ballen tegen te houden en ballen op te halen; regelmatig wisselen van taak. - Een keer voordoen, gooien naar een kind in een rij is gevaarlijk - Plaats er een mand bij om de bal in te doen, de volgende speler haalt bal eruit.
Verloopt wisselen met keeper vlot?	Geef vooraf de spelers een nummer of lintje.
Lukt het?	tips
Zijn de kinderen voldoende vaardig?	
Zijn er problemen met het schot op doel?	- Doe voor hoe ze moeten gooien - Geef aanwijzingen: - bal op de hand, niet knijpen in de bal - bal langs hoofd naar voren – schot op doel.
Scoren de kinderen voldoende? (gemiddeld 1 op de 3)	- Verklein de afstand tot doel - Vergroot het doel (matten uit elkaar schuiven), 3e mat er bij (of dikke mat gebruiken).
Houdt de keeper te weinig ballen tegen?	- Vergroot de afstand tot het doel - Maak het doel kleiner.
Houdt de keeper veel ballen tegen?	De keeper mag zelf het doel groter maken.
Scoort één speler te veel?	Deze speler mag een stap verder naar achteren.
Leeft het?	tips
Gaat de uitdaging verloren?	- Telspelletjes of wedstrijdelement invoeren: - welke rij scoort de meeste doelpunten als iedereen 2x gegooid heeft of - wie scoort 2x achter elkaar of - als je scoort verdien je een lintje of - wie zijn doel 8 keer leeg houdt verdient een lintje.
Is een kind bang voor de bal?	Nog niet laten keepen of de afstand tot mat/doel vergroten.



Uitbouwkaart station 1: Keeperspel

Vanaf les 2 is de sprong- of valworp in te voeren!
Linkerkant = sprongworp Rechterkant = valworp



Scoren met sprongworp

Arrangement

- Zie les 1
- In plaats van lijn, springplank op de grond neerzetten om van af te zetten.

Opdracht

'Loop naar voren, zet met één voet af op de plank en probeer met een sprongworp een doelpunt te maken.'

Regels

- Je haalt je bal op en wordt aanspeler
- Aanspeler sluit achter rij aan om te gaan schieten
- Na 5 doelpunten kiest keeper een ander
- Probeer binnen 3 passen te schieten



Scoren met valworp

Arrangement

- Zie les 1
- In plaats van lijn, valmat neerleggen.

Opdracht

‘Loop naar voren, en probeer met een valworp een doelpunt te maken.’

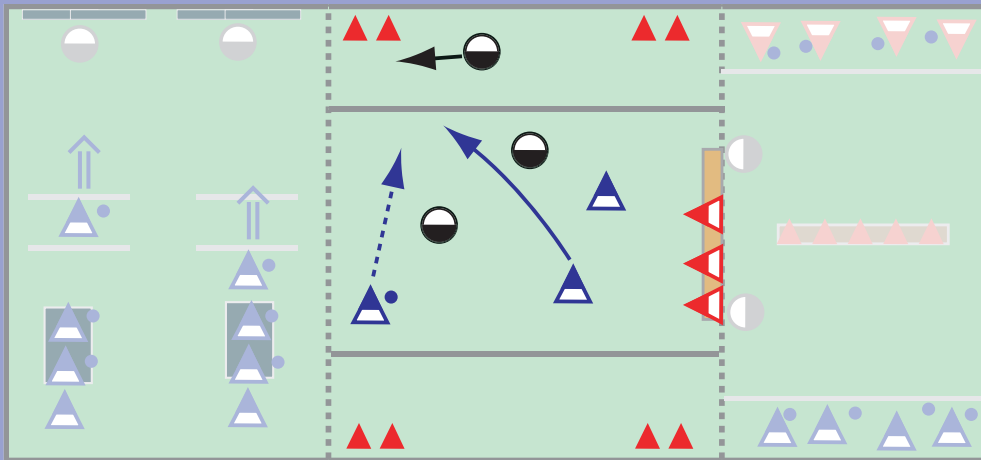
Extra aanwijzing:

‘Probeer niet op je knieën te landen’





Leskaart station 2: Pilonbal



Organisatie:

station met 10 kinderen

- Drie groepen van 3 spelers waarbij één van de spelers mag keepen vanuit het doelgebied
- Eventueel 1 teller

Arrangement:

- Speelveld van 12 – 7 m (afgebakend met banken)
- 2 lijnen op 2 meter van het eind van het vak
- Het veld tussen de lijnen noemen we het speelveld
- De gebieden achter de lijnen noemen we het doelgebied
- 2x2 pilonnen als doelen
- 4 lintjes in twee kleuren (de keeper heeft twee lintjes gekruist om)
- Stopwatch
- 2 hanteerbare ballen (een speelbal en een reservebal in korf)

Opdracht:

‘Probeer via samenspel vanuit het speelveld een van de pilonnen om te gooien.’

Regels:

- Je speelt met beschermd balbezit (= zonder contact en op 1 meter afstand)
- De keeper mag bij balbezit van de eigen partij meespelen in het speelveld en moet bij balbezit van de tegenpartij terug naar het eigen doelgebied
- Je mag 3 passen lopen
- Na een score wordt de pilon weer rechtop gezet
- Je speelt 3 wedstrijdjes van 3 minuten

Regels Teller:

- Let op uitballen
- Telt de scores hard op
- Beslist bij twijfel of onenigheid

Loopt het?	tips
Zijn de spelregels duidelijk?	- Laat de kinderen de regels aan elkaar uitleggen - Speel een onduidelijke situatie voor, maak de regels zichtbaar - Leg het belang van regels uit in verband met de scheidsrechtersrol.
Is de rol van de teller duidelijk?	- Laat de teller beslissen als kinderen er niet uit komen - Laat de teller de tijd bijhouden en het wisselen regelen (nieuwe teller aanwijzen).
Hoe verloopt het samenstellen van de teams?	- Licht het belang van gelijkwaardige teams toe - Maak zelf een indeling - Verander tijdens het spel de team-samenstelling.
Lukt het?	tips
Zijn de kinderen voldoende balvaardig?	
Zijn er problemen met het vangen tijdens het spel?	- Probeer een wat grotere, niet te harde bal - Laat de medespelers "vriendelijk" aangooien - Laat zien hoe het vangen het beste kan - Geef ideeën voor vangspelletjes (zie uitbouwkaart).
Zijn er problemen met het werpen tijdens het spel?	- Laat ze 2 handig werpen (duwpass) - Laat zien wat de makkelijkste manier is - Geef suggesties voor werpspelletjes.
Maken ze gebruik van de loopregel?	- Laat ze een paar passen lopen - Benadruk de passen niet teveel.
Zijn de kinderen voldoende spelvaardig?	
<i>Balbezitter</i>	
- Kunnen de kinderen bal snel afspelen? - Kunnen de kinderen afspeellijnen openen (schijnpasses maken)? - Hebben de kinderen voldoende overzicht over de spelsituatie? (zien ze de acties van beide medespelers?)	- Kijk waar je naar toe kan spelen voor je de bal hebt. - Doe net alsof je ...! - Kijk ook opzij. - Laat zien hoe het ook kan... - Speel ook veel lummelspelletjes.
<i>Medespeler</i>	
- Kunnen de kinderen aanspeellijnen openen door: - voldoende tempowisselingen? - voldoende richting veranderingen - goed ruimtegebruik?	- Loop snel bij je tegenstander vandaan - Loop van de balbezitter vandaan - Denk aan hoe het ging bij pilonbal - Laat zien hoe je de aanspeellijnen kan openen.
Leeft het?	tips
- Bestaat er voldoende spanning tussen balbezittende en niet balbezittende partij? - En is de beleving binnen een partij gelijk?	- Geef aan dat het bij spel gaat om willen winnen en kunnen verliezen - Wissel een speler - Streef naar gelijkgestemdheid binnen een partij.
Wordt er voldoende gescoord?	Pas het arrangement en de ploegen zo aan dat er in elk partijtje voor beide ploegen voldoende scoringskansen ontstaan (zie 'lukt het?').
Zijn er voldoende onderscheppingen?	Laat de onderscheppers ook op de niet balbezitters letten.